

Boissons probiotiques bienfaitantes

Objectifs



Je vous propose de m'accompagner dans ce domaine fascinant des boissons fermentées. Une occasion de renouer avec des recettes millénaires, d'approcher le cœur du vivant et d'éclairer les découvertes récentes sur notre microbiote. Une opportunité de mieux connaître ce monde vertigineux des "bonnes fermentations", source de vie.

Ce programme révélera votre âme de sorcier, car il faut bien avoir un cœur de magicien pour approcher ces recettes manifestations du vivant !



Où ?

3b rue de Bassemberg
67220 Lalaye
Infos détaillées sur le site, page « accès »

Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret



Contenu

Kéfir de lait, de fruits, tibicos, kombucha, jun, réjévelac, kvas, ginger bug et curcuma, vins de fleurs..

Fermentations spontanées ou avec ensemencement.



Les classiques à présenter et à revisiter avec de multiples variantes : Kéfir, kombucha. Utilisation de fruits, de jus, de sirops, d'infusions, etc. Variantes aussi au niveau de l'utilisation : panaché, levain...

Fermentations avec levures comme la frênette, et toutes ses variantes. Fermentations spontanées avec les fleurs de sureau, le gingembre ou le curcuma. Avec pain ou blé germé. Et bien d'autres recettes en provenance du monde entier !

Activités

Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie

Une place pour les vins apéritifs... pardon, médicinaux !



Un monde incroyable qui nous invite au plus proche du Vivant ! Fascinant et inquiétant à la fois. Il suffit de quelques règles simples pour s'y aventurer sans risques.



En pratique

Amener cahier pour notes, appareil photo.
Vos recettes à partager

Autres stages

Boissons non fermentées
Bonnes fermentations.

